

## トマッピーの食育レシピ



テーマ：\_\_簡単朝食\_\_

対象：\_\_親子向け\_\_

### 【ベーコンとコーンのトースト】

#### 材料（大人2人分）

食パン（6枚切り）：2枚  
バターもしくはマーガリン：適量

ベーコン：2枚  
コーン（缶・粒）：大さじ1  
しょうゆ：小さじ1

#### 【作り方】

- ①食パンにバターもしくはマーガリンをぬる。
- ②ベーコンとコーンをのせ、しょうゆをまわしかけて、トースターで焼く。



[1人前：エネルギー243kcal、たんぱく質 7.6g、脂質 11.6g、炭水化物 29.0g、食塩相当量 1.6g]

今回は食パンで作っていますが、ロールパンに切り込みを入れて、具材を入れて焼いてもおいしいですよ。



パンにのせるだけなので、子どもと一緒に作るのも楽しいですね。醤油の香ばしさが美味しいですよ。

食改さんからコメント